



Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos calientes - 2023

CICLO 1 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (C/SC) (Opcional)					Hamburguesa de huevo (1oz) 0.75 oz C/SC CALIENTE
Vegetales/Frutas	Compota de manzana (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Mezcla de jugos de frutos del bosque 100% (½ taza o 4 oz)	Banana fresca (½ taza)	Manzana fresca (½ taza)
Granos/Frutas	Panecillo inglés (1 oz)	Pan de pasas y canela con mantequilla (1 oz)	Mini panqueques con sirope (1 oz) CALIENTE	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de harina integral (0.9 oz / 25 g)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Picadillo 2 oz (2 C/SC) CALIENTE	Pasta Rotini con pollo y salsa Alfredo 6.5 oz (2 oz pollo troceado, 2 M/MA) CALIENTE	Arroz con pollo 6 oz (2 oz de pollo troceado, 2 M/MA) CALIENTE	Nuggets de pollo 2 C/SC (6 pzas.) CALIENTE	Pizza de queso, masa de harina integral - 1 porción (2 C/SC) CALIENTE
1^{ros} vegetales/frutas	Zanahorias (½ taza) CALIENTE	Mezcla California: coliflor, brócoli y zanahoria (½ taza) CALIENTE	Maíz (½ taza) CALIENTE	Papas troceadas (½ taza) CALIENTE	Maíz (½ taza) CALIENTE
2^{dos} vegetales/frutas	Jugo, porción individual (4 oz)	Naranja fresca (½ taza)	Jugo, porción individual (4 oz)	Compota de manzana (½ taza)	Jugo, porción individual (4 oz)
Granos/Pan	Arroz integral (½ taza) CALIENTE	Pasta Rotini (½ taza) (en el plato principal) CALIENTE	Arroz amarillo (½ taza) CALIENTE (en el plato principal)	Panecillo (1.2 oz)	Pizza de queso, masa integral 2g (2.25 oz / 63 g)
Otros/Condimentos		Salsa Alfredo (en el plato principal)		Cátsup (1 paq.)	
MERIENDA: Leche				Leche blanca 1% (8 fl oz)	
Vegetales/Frutas	Mezcla de jugos de frutos 100% (¾ taza o 6 oz)	Manzana fresca (¾ taza)	Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)		Mezcla de jugos de frutos 100% (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Pan de banana con chispas de chocolate (1.8 oz)	Galletas Goldfish de merienda (0.75 oz / 25 g)	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galletitas Goldfish de miel y avena (26 g)	Galletitas surtidas (2.2 oz / 63 g) \$0.14

* Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Menú creado por: Rani Panchanathan, RDN, LDN. Fecha: 21/04/2023



Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos calientes - 2023

CICLO 2 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)				Huevos revueltos con queso rallado - 1 huevo (0.75 C/SC) CALIENTE	
Vegetales/Frutas	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de naranja (½ taza o 4 oz)	Compota de manzana (½ taza)	Manzana fresca (½ taza)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)
Granos/Frutas	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Bagel con queso crema (1 oz)	Panecillo inglés con jalea (1 oz)	Pan de harina integral (0.9 oz / 25 g)	Muffin – sabores variados (1.8 oz)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Alternativa a la carne	Arroz frito con pollo 6 oz (2 oz de pollo troceado, 2C/SC) CALIENTE	Pollo a la barbacoa (3 oz) (2C/SC) CALIENTE	Vaca frita de pollo 3 oz (2C/SC) CALIENTE	Beefaroni 8 oz (2 oz de carne de res molida 2C/SC) CALIENTE	Hamburguesa de pollo 3 oz (2C/SC) CALIENTE
1^{ros} vegetales/frutas	Verduras orientales (½ taza) CALIENTE	Zanahoria (½ taza) CALIENTE	Plátano (½ taza) CALIENTE	Judías verdes (habichuelas) (½ taza) CALIENTE	Maíz (½ taza) CALIENTE
2^{dos} vegetales/frutas	Jugo, porción individual (4 oz)	Compota de manzana (½ taza)	Banana natural (½ taza)	Jugo, porción individual (4 oz)	Jugo, porción individual (4 oz)
Granos/Pan	Arroz integral en el plato principal (½ taza) CALIENTE	½ taza de arroz amarillo CALIENTE	Arroz congri (½ taza) CALIENTE	Macarrones (pasta) en el plato principal (½ taza) CALIENTE	Panecillo (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos					Cátsup (1 paq.)
MERIENDA: Leche			Leche blanca 1% (8 fl oz)		
Vegetales/Frutas	Manzana fresca (¾ taza)	Mezcla de jugos de frutas (¾ taza o 6 oz)		Mezcla de jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Jugo de manzana (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galletas Graham (1 oz)	Galletas Goldfish de merienda (0.75 oz)	Galletitas variadas (2.2 oz / 63 g)	Pan de banana (1.8 oz / 50 g)

* Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Menú creado por: Rani Panchanathan, RDN, LDN. Fecha: 21/04/2023



Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos calientes - 2023

CICLO 3 2023 - CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)					Hamburguesa de huevo (1oz) 0.75 oz C/SC CALIENTE
Vegetales/Frutas	Manzana fresca (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de manzana 100% (½ taza o 4 oz)	Mezcla de jugo de frutos del bosque (½ taza o 4 oz)
Granos/Frutas	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de banana (1.8 oz)	Mini panqueques con sirope (1 oz) CALIENTE	Bagel con queso crema (1 oz)	Panecillo inglés (1 oz)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	Ropa vieja de pollo (3 oz 2C/SC) CALIENTE	Macarrones con queso 3 oz (2C/SC) CALIENTE	Hamburguesa de pollo 3 oz (2C/SC) CALIENTE	Arroz con pavo a la española 6 oz (de oz de pavo molido 2 C/SC) CALIENTE	2 oz de hamburguesa de pavo (2 C/SC) CALIENTE
1^{ros} vegetales/frutas	Plátanos (½ taza) CALIENTE	Guisantes verdes (arvejas) con zanahoria (½ taza) CALIENTE	Judías verdes (habichuelas) (½ taza) CALIENTE	Maíz (½ taza) CALIENTE	Zanahoria (½ taza)
2^{dos} vegetales/frutas	Naranja fresca (½ taza)	Banana fresca (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Jugo de uva 100 % (¾ taza o 6 oz)	Manzana fresca (½ taza)
Granos/Pan	Arroz integral (½ taza) CALIENTE	Pasta (coditos) de harina integral en el plato principal (½ taza) CALIENTE	Panecillo (1.8 oz / 50 g)	Arroz integral en el plato principal (½ taza) CALIENTE	Panecillo (1.8 oz / 50 g)
Otros/Condimentos			Cátsup (1 paq.)		Cátsup (1 paq.)
MERIENDA: Leche				Leche blanca 1% (8 fl oz)	
Vegetales/Frutas	Mezcla de jugos de frutas 100% (¾ taza o 6 oz)	Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Manzana fresca (¾ taza)		Jugo de manzana (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galletas Graham (1 oz)	Galletas President (1 oz)	Galleticas surtidas (2.2 oz / 63 g)	Pan de banana con chispas de chocolate (1.8 oz / 50 g)

* Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Menú creado por: Rani Panchanathan, RDN, LDN. Fecha: 21/04/2023



Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos calientes - 2023

CICLO 4 2023 – CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)		Huevos revueltos (1 oz, 1 C/SC) CALIENTE			
Vegetales/Frutas	Naranja fresca (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Banana fresca (½ taza)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)	Compota de manzana (½ taza)
Granos/Frutas	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Tortilla de harina de 6’ (28 g)	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Waffles con sirope (1 oz) CALIENTE	Pan de banana (1.8 oz / 50 g)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne	3 oz de pollo empanizado (C/SC) CALIENTE	Albóndigas de pollo o res en salsa de tomate (3 oz, 2 C/SC) CALIENTE	Tacos de pollo (3 oz, 2 C/SC) CALIENTE	Arroz con carne de res al estilo mexicano (6 oz, 2C/SC) CALIENTE	Pizza de queso con masa de harina integral – 1 porción (2C/SC) CALIENTE
1^{os} vegetales/frutas	Papas cortadas en cuña (½ taza) CALIENTE	Mezcla California: coliflor, brócoli y zanahoria (½ taza) CALIENTE	Frijoles refritos (½ taza) CALIENTE	Judías verdes (habichuelas) (½ taza) CALIENTE	Jugo 100%, porción individual (4 oz)
2^{dos} vegetales/frutas	Mazana fresca (½ taza)	Jugo 100%, porción individual (4 oz)	Mezcla California: coliflor, brócoli y zanahoria (½ taza) CALIENTE	Jugo 100%, porción individual (4 oz)	Zanahorias (½ taza) CALIENTE
Granos/Pan	Panecillo (1.2 oz)	Espaguetis de harina integral (½ taza) CALIENTE	Tortilla de harina de 10’ (68 g)	Arroz integral (½ taza) en el plato principal CALIENTE	Pizza con masa de harina integral 2g (2.25 oz / 63 g) CALIENTE
Otros/Condimentos		Salsa Marinara en el plato principal (2 oz)	Crema ácida – porción individual (1 paq.)		
MERIENDA: Leche		Leche blanca 1% (8 fl oz)			
Vegetales/Frutas	Mezcla de jugos de frutas 100% (¾ taza o 6 oz)		Manzana fresca (¾ taza)	Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Manzana fresca (¾ taza)
Granos/Pan	Pan de vainilla y arándanos (1.8 oz / 50 g)	Galleticas Goldfish de avena y miel (26 g)	Galletas President (1 oz)	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galleticas surtidas (2.2 oz / 63 g)

* Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Menú creado por: Rani Panchanathan, RDN, LDN. Fecha: 21/04/2023



Programa de servicios de alimentos durante el verano
Departamento de Acción Comunitaria y Servicios Humanos del Condado de Miami-Dade (CAHSD)
Menú de alimentos calientes - 2023

CICLO 5 2023 – CAHSD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO: Leche	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)	Leche blanca 1% (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)				Huevos revueltos con queso rallado - 1 oz (0.75 C/SC) CALIENTE	
Vegetales/Frutas	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Banana fresca (½ taza)	Compota de manzana (½ taza)	Jugo de uva 100% (½ taza o 4 oz)	Jugo de naranja 100% (½ taza o 4 oz)
Granos/Frutas	Cereal frío enriquecido (1 taza)	Pan de banana con chispas de chocolate (1.8 oz)	Panecillo inglés con jalea (1 oz)	<i>Bagel</i> – sabores variados (1 oz)	Muffin – sabores variados (1.8 oz)
ALMUERZO/CENA: Leche	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)	Leche desnatada con chocolate (8 fl oz)
Carne/Sustituto de la carne (Opcional)	Hamburguesa 3 oz (2 C/SC) CALIENTE	Fricasé de pollo (3 oz, 2 C/SC) CALIENTE	Pasta Primavera con pollo (2 oz de pollo troceado, 2 C/SC) CALIENTE	Arroz Jambalaya con frijoles y pollo (6 oz) (2 oz de pollo troceado, 2 C/SC) CALIENTE	Albóndigas de pollo o res en salsa de tomate (3oz, 2 C/SC) CALIENTE
1^{ros} vegetales/frutas	Judías verdes (habichuelas) (½ taza) CALIENTE	Frijoles negros (½ taza) CALIENTE	Zanahoria, brócoli y cebolla (½ taza) CALIENTE	Plátano (½ taza) CALIENTE	Guisantes (arvejas) verdes (½ taza) CALIENTE
2^{dos} vegetales/frutas	Jugo 100%, porción individual (4 oz)	Compota de manzana (½ taza)	Naranja fresca (½ taza)	Jugo 100%, porción individual (4 oz)	Compota de manzana (½ taza)
Granos/Pan	Panecillo (1.8 oz / 50 g)	Arroz integral (½ taza)	Pasta Primavera con pasta penne en el plato principal (½ taza) CALIENTE	Arroz integral (½ taza) en el plato principal CALIENTE	Arroz amarillo (½ taza) CALIENTE
Otros/Condimentos	Cátsup (1 paq.)		Salsa de mantequilla (en el plato principal)		
MERIENDA: Leche			Leche blanca 1% (8 fl oz)		
Vegetales/Frutas	Manzana fresca (¾ taza)	Mezcla de jugos de frutas 100% (¾ taza o 6 oz)		Jugo de frutos del bosque 100% (¾ taza o 6 oz)	Jugo de manzana (¾ taza o 6 oz)
Granos/Pan	Muffin – sabores variados (1.8 oz)	Galletas Graham 1 oz)	Galleticas Goldfish de avena y miel (26 g)	Galleticas surtidas (2.2 oz / 63 g)	Pan de banana (1.8 oz)

* Esta institución ofrece igualdad de oportunidades

Menú creado por: **Rani Panchanathan, RDN. LDN.** Fecha: 21/04/2023